

長崎県産茶
地産地消
のススム

家庭で手軽につくれる 水出し緑茶

安い! 簡単! 旨い!

緑茶の水出しはなぜ「うまい」のか。それは、低温の水でお茶を淹れると渋みの成分である「カテキン類」の抽出が少なく、旨み成分である「アミノ酸」が主に抽出されるからなのです。市販の水出し用のパック茶ではなく、家庭にある緑茶で簡単にドリンク茶がつくれるのです。

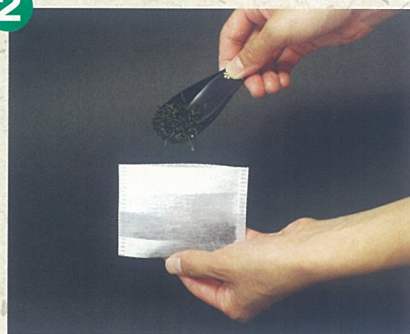
～美味しい水出し緑茶の抽出法～

1



市販のお茶パックと緑茶を準備します。

2



水1Lに対し、緑茶約20gの割合でボトル等に
一晚(10時間程度)浸しておきます。

3



翌朝、パックの茶を好みに応じて数回絞り出
します。味の濃淡は絞りの回数で調整します。
涼感漂う水出し緑茶の出来上がり。

美味しくつくる ポイント

[水]

・浄水した水、またはミネラルウォーター、湧き水
などを使用する。
・水道水は一度沸騰させたものを冷水にする。

[茶]

もちろん、長崎県産の玉緑茶を使用。
(そのぎ・世知原・波佐見・雲仙・五島・
松浦・佐々・大村など)

緑茶の 成分と 効能

◆カテキン類(渋み成分)

- 抗ガン ●抗突然変異 ●抗酸化
- 血中コレステロール上昇抑制 ●血圧上昇抑制
- 血小板凝集抑制 ●血糖上昇抑制 ●抗アレルギー
- 抗菌 ●抗虫菌 ●抗ウイルス ●脱臭
- 腸内菌叢改善

◆カフェイン(苦み成分)

- 覚醒(眠気解消) ●中枢神経興奮 ●利尿作用 ●強心 ●代謝促進
- 疲労回復 ●ストレス解消

◆テアニン(甘み成分)

- 血圧上昇抑制 ●脳・神経機能調整 ●リラックス効果

長崎県茶業協会

長崎県茶業協会事務局[東彼杵町役場産業振興課内] ☎0957-46-1111